



2014年



☆☆☆スタート☆☆☆

☆あけまして  
おめでとう  
ございます☆



皆様、今年もどうぞよろしくお願ひ致します！！  
さて、私、住野の今年のテーマは「健康第一」です！！  
美容師は、本当に食事が不規則(><)そして立ちっぱなしで、  
足と腰への負担も大きい・・・と、いうことで、まずは、  
内面から良くしていこう作戦で「食事から見直すこと」にしました(\*´ω`\*)  
そして、心強いテクニク商品Get！！こちらです♪



手作りジュースが作れるコンパクトミキサー☆  
スタッフの大須賀さんからオススメレシピを教えて  
もらいました♪忙しい朝にぴったり♡(\*´▽`\*)

☆オススメレシピ☆

キウイ・・・1個、小松菜・・・2枚、  
バナナ・・・1本、水・・・少し



そしてさらに、料理ビギナーのための  
「きほんの料理」の本を準備しました♪  
自分の大切な人の体を守るために、良い食事を学ぼうと思います！！

ルーチェの  
心得

- 1 どんな時でもどんな場所でもいつも元気に笑顔で
- 2 常にワクワク感動を与える
- 3 周りのお世話になっている人みんなに感謝する
- 4 いつも相手のことを考えて行動する

すべてがプラスの行動になれば必ずプラス  
の人生を送れる。  
一度の人生輝いて生きていこう！！

毎日更新！スタッフブログ

ルーチェ ワクワク感動  
ブログ

検索



HPも  
あります



—2月のイベント—

シャンプー博士検定 & 温スパ

